مستشفى أبها للولادة والأطفال
Abha Maternity & Children Hospital (AMCH)



العلاج الغذائي لحساسية بروتين حليب البقر عند الرضع والأطفال

قسم التغذية العلاجية

حساسية بروتين حليب البقر:

هي استجابة غير طبيعية لجهاز المناعة في الجسم إلى الحليب والمنتجات التي تحتوي على حليب البقر وهي من أكثر أنواع الحساسية الغذائية شيوعًا لدى الأطفال.

العواقب الغذائية لحساسية بروتين حليب البقر:

تحدث الأعراض السريرية لمتحسسي بروتين حليب البقر في الأطفال الذين يرضعون من حليب الصناعي أو منتجات الالبان وهي بروتينية جداً وتكمن في المظاهر الجلدية، والهضمية المتعلقة بالمعدة والامعاء واعتلال الأمعاء وأيضا بالجهاز التنفسي.

الرضاعة الطبيعية:

عندما يتم تشخيص الرضيع بحساسية بروتين حليب البقر أثناء الرضاعة الطبيعية هنا قد يتم تجنب منتجات الألبان لدى الأم المرضعة من أسبوعين الى ثلاث أسابيع الى حد اختفاء أعراض الحساسية لدى الطفل وينبغي للأم خلال فترة تجنب منتجات الألبان من نظامها الغذائي استخدام مكمل كالسيوم يومياً.

التدخل الغذائي لحساسية بروتين حليب الابقار قبل بداية الأطعمة التكميلية:

في حال الرضاعة الطبيعية هي الممكنة فإنها تعتبر الخيار الأول بينما إذا كانت على رضاعة من حليب البقر الصناعي فيجب استبدالها الى حليب صناعي المعتمد على تكسر البروتين كلياً.

كيفية تقديم الأطعمة التكميلية مع الأطفال المشخصين بحساسية بروتين حليب البقر:

يجب أن يكون النظام الغذائي المقدم للطفل المصاب مستبعد منه منتجات الألبان كحليب، جبن، لبن، قشطة وغيرها، كذلك الأطعمة المصنعة من منتجات الألبان.

العلاج الغذائي لحساسية بروتين حليب البقر:

- إذا ظهر على الرضيع أعراض سريرية لحساسية بروتين حليب البقر أثناء الرضاعة الطبيعية يجب على الأم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية وذلك مع تجنب منتجات الألبان من نظامها الغذائي، حيث يتم اختفاء الأعراض في غضون أسبوعين الى ثلاث أسابيع.

- إذا ظهرت أعراض سريرية على الطفل أثناء الفطام فإن الخيار الأفضل هو الاستمرار على الرضاعة الطبيعية.

- إذا كان الرضيع لا يرضع من الأم أو كانت الأم لا تستطيع أو لم تعد ترغب في الرضاعة الطبيعية فإن الخيار الأول هو إعطاء الرضيع (حليب مكسر البروتين كلياً)

- إذا فشل (حليب مكسر البروتين كلياً) في تحقيق النتيجة للرضيع فيجب إعطاءه (حليب محلل البروتين).

- في حال الحساسية الشديدة واعتلال المعدة والأمعاء أو الفشل في النمو أو التهاب القولون الحاد يعد الاستخدام الأمثل (حليب مكسر البروتين كلياً) أو (حليب محلل البروتين).

- يمكن استخدام حليب بروتين الصويا بعد سن ٦ أشهر بعد التأكد من ضمان تحمل الطفل.

- الاطلاع من قبل الآباء والأمهات في كيفية قراءة الملصقات الغذائية.

- يمكن تقديم اللحوم للأطفال بداية مع الأطعمة التكميلية حيث لا تتعارض مع حساسية بروتين حليب البقر.

- قد تكون هناك حاجة لاستخدام المكملات مثل (الحديد، الكالسيوم وفيتامين دال).

طرق تحضير أطعمة تكميلية تتناسب مع عمر ٦ أشهر فما فوق المصابين بحساسية بروتين حليب البقر

البطاطا الحلوة والجزر

المكونات

- ١جزرة صغيرة مقشرة ومقطعة شرائح
- ٢/١ بطاطا حلوة ومقشرة ومقطعة شرائح
- قليل من الماء

طريقة التحضير:

- وضع البطاطا الحلوة والجزر على النار في قدر صغير مع قليل من الماء.
- الانتظار حتى ينضج ثم يترك لبرد.
- مزج الخضروات حتى تصبح ناعمة بإستخدام الخلاط أو بالشوكة وتقديمه.

بيوريه البطاطا والكوسة

المكونات

- ١ بطاطا صغيرة مقشرة ومقطعة مكعبات.
- ٢/١ حبة كوسه مغسولة ومقطعة شرائح، وإضافة قليل من الماء.

طريقة التحضير:

- وضع البطاطا والكوسة على النار في قدر صغير مع قليل من الماء.
- احرصي أن تكون كمية الماء تغطي الخضروات.
- الانتظار حتى ينضج ثم يترك ليبرد.
- مزج الخضروات حتى تصبح ناعمة بإستخدام الخلاط أو بالشوكة وتقديمه.

بودينغ الموز والخوخ +٨ شهور

المكونات

- ١ موزة (٧٥جم) ناضجة صغيرة مهروسة.
- ١ حبة خوخ (٧٥جم) ناضجة مقشرة ومقطعة قطع صغيرة.

طريقة التحضير:

- ضع الموز والخوخ في الخلاط.
- امزج الفاكهة للحصول على القوام المطلوب وتقديمه.

منقوع التمر أو التين: +٨ شهور

المكونات

- ٤ حبات تمر أو تين مجفف.
- ٢/١ كوب من الماء المغلي المبرد.

طريقة التحضير:

- أنقعي التمر أو التين المجفف في ٢/١ كوب من الماء المغلي مسبقاً.
- امزج الفاكهة في الخلاط للحصول على القوام المطلوب وتقديمه.

طبق الدجاج مع البطاطا والسبانخ: +٨ شهور

المكونات

- ٣ ملاعق كبيرة من الدجاج المطبوخ المفروم.
- ١ حبة بطاطا صغيرو مقطعة ومطبوخة.
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- ١٠ جرام سبانخ مغسولة.
- قطعة بصل صغيرة مقشرة ومفرومة ناعمه.
- قليل من عصير الليمون.
- ٢ ملعقة كبيرة من الماء.

طريقة التحضير:

- قلي البصل قليلاً في زيت زيتون لبضع دقائق حتى ينضج.
- إضافة الدجاج المطبوخ المفروم ويقلب مع المزج لمدة ٢-٣ دقائق.
- إضافة السبانخ وعصير الليمون والاستمرار في الطهي حتى ينضج السبانخ.
- إضافة الماء ويترك الخليط ليبرد.
- إضافة البطاطا المطبوخة وتقديمه.

شوربة الخضار المشكل: +١٢ شهر

المكونات

- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- ٤/١ بصلة صغيرة مفرومة ناعمة.
- ٢/١ حبة جزر صغيرة مفرومة ناعمة.
- ٤/١ حبة بطاطا صغيرة مقطعة قطع صغيرة.
- ٢ ملعقة كبيرة من الذرة الصفراء المطبوخة.
- ٢ ملعقة كبيرة من البازلاء المطبوخة.
- القليل من زهرة القرنبيط
- رشة من الكزبرة والكمون.
- ١ كوب من شوربة الدجاج الخالية من الدهون.

طريقة التحضير:

- يسخن الزيت في قدر صغير.
- إضافة البصل وتقليبه حتى يصبح أصفر اللون.
- إضافة البطاطا والجزر وتقليبه جيداً لمدة ٢ دقيقة.
- إضافة زهرة القرنبيط والبازلاء والذرة.
- إضافة كوب الشوربة مع التقليب حتى ينضج لمدة ١٠ دقائق
- إضافة البهارات وتقديمه.